



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno. Carlos Humberto López cruz

Nombre del tema. promoción de estilos de vida saludables

Parcial. 4

Nombre de la Materia. Psicología y salud

Nombre del profesor. María Cecilia zamorano rodríguez

Nombre de la Licenciatura. Lic en enfermería

Cuatrimestre. I

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



En la sociedad actual Todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo depensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor.

¿QUE ENTENDEMOS POR SALUD?

Tener salud no es solo no presentar enfermedades , si no también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos. así lo expreso la OMS (organización mundial de la salud)en su definición de salud.



AUTOCUIDADO

es la capacidad de las personas , las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades , mantener la salud y hacer enfrentar a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médicas.

7 CONSEJOS DE SALUD



1-cuida tu alimentación



2-ten cuidado con el alcohol.



3-dejar de fumar



4-has deporte



5-cuida tu higiene



6-Duerme bien.



7-No te olvides de tu mental.



TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD

Cómo han visto , hay muchos consejos de salud que puedes adoptar para mantener un buen estado.lo más importante es que depende de ti implmentarlas o no,



La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa. hoy en día sabemos que el estrés está asociado a un estilo de vida menos saludable , propiciando adicciones al tabaco y al alcohol y una peor alimentación.



bibliografia

antologia.UDS.